

Stark inifrån och ut på 12 veckor

Ladda ner boken PDF



Kristina Andersson Erika Kits Gölevik

Stark inifrån och ut på 12 veckor Kristina Andersson Erika Kits Gölevik boken PDF

Har du fastnat i träning som inte ger resultat, eller matvanor du inte mår bra av? Eller vill du bara nå din toppform en gång för alla? På 12 veckor kan mycket hända. Med rätt fokus på maten och träning kan du få en helt ny känsla i kroppen. Vad behöver just DU för att uppnå din personliga toppform? Den här boken tar dig till ditt mål och hjälper dig att hitta ett hållbart och effektivt sätt att äta, träna och - leva! För det är ju det livet handlar om: att leva det, njuta av varje dag, vara full av energi. Inte att banta, träna för att man borde och ge sig själv en massa förbud och måsten. Näringsfysiolog Kristina Andersson och personliga tränaren Erika Kits Gölevik lär dig hur du med smart mat, effektiv träning och rätt tänk når formen du drömmer om och håller den livet ut. Idag är första dagen på resten av ditt liv. Vilken känsla vill du ha i kroppen? Stark inifrån och ut på 12 veckor är en ny utgåva av Äta träna leva.



Download (Laste ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod